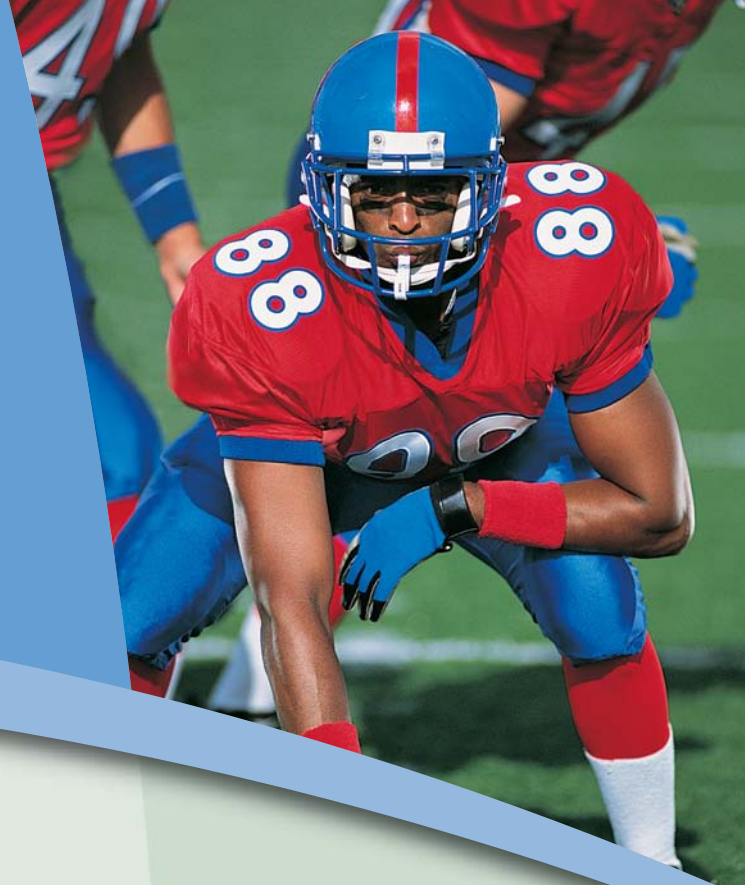


# Consejos útiles para prevenir lesiones deportivas



## Cómo evitar las lesiones en el deporte

Observar a su hijo en un evento deportivo puede ser divertido y la vez causarle temor. Los deportes ayudan a niños y adolescentes a mantener sus cuerpos en buen estado y a sentirse bien. Sin embargo, mientras más contacto físico haya en un deporte, mayores serán los riesgos de lesión.

La mayoría de las lesiones afectan a los ligamentos, tendones y músculos. Sólo el cinco por ciento de las lesiones deportivas implican quebraduras. Para evitar que sus hijos se lesionen, aconséjeles lo siguiente:

- Usar el equipo de protección necesario, como rodilleras, canilleras y cascos
- Aumentar la flexibilidad elongando antes de comenzar la actividad
- Fortalecer los músculos a través de ejercicios de acondicionamiento
- Tomar descansos durante los juegos y prácticas
- Beber mucho líquido



¿Necesita un plan de juego para que sus actividades deportivas sean saludables y seguras? Conéctese a Blue Access® for Members y visite la característica Ask A Trainer en el Personal Health Manager.



**BlueCross BlueShield of Texas**

*Experience. Wellness. Everywhere.™*



**TRS-ActiveCare**  
TEACHER RETIREMENT SYSTEM OF TEXAS

Fuente: Academia Americana de Pediatría

47887.0108TX TRS SP